Das grosse Familien-Kochbuch

ITALIENSCHER BROTSALAT

Für 4 Personen

4 Scheiben Brot
2 gelbe Paprikaschoten
4 Tomaten
2 Bund Frühlingszwiebeln
1 Kopf Eichblattsalat
4 EL Apfelessig
200ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
Salz
Pfeffer
3 TL Nussöl (ersatzweise Pflanzenöl)
1 TL gehackte Haselnüsse

Brotscheiben in grobe Stücke zerteilen und in einer beschichtete Pfanne fettfrei anrösten.
Paprikaschoten in Stücke, Tomaten in Spalten und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Salat in mundgerechte Stücke zupfen und alles vermengen.
Essig mit Brühe, Salz und Pfeffer verrühren. Nussöl unterschlagen und abschmecken. Salat auf Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln und mit Haselnüssen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Pro Person: 3 Points

NUDELN MIT PUTENGULASCH

Für 4 Personen:

480g Putenbrustfilet
3 Zwiebeln
3 Paprikaschoten
1 Knoblauchzehe
2 TL Pflanzenöl
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
500ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
240g Nudeln, trocken
1 EL dunkler Saucenbinder
3 EL Saure Sahne

Putenbrustfilet, Zwiebeln und Paprikaschoten würfeln, Knoblauchzehe hacken. Öl erhitzen, Puten-, Zwiebel- und Paprikawürfel mit Knoblauch darin kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, Brühe angießen und zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren.
Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
Gulasch mit Saucenbinder andicken und Sauere Sahne einrühren. Nudeln mit Putengulasch servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 6 Points

KARTOFFEL-ROTE BETE-SALAT

Für 4 Personen:

4 mittelgroße Kartoffeln
300g Rote Bete (Konserve)
1 Zwiebel
1 Stange Lauch
2 EL Apfelessig
2 EL Rote Bete-Saft
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Salz
Pfeffer

Kartoffeln garen, schälen und abkühlen lassen.
Rote Bete und Zwiebel würfeln, Lauch in Ringe schneiden und vermengen. Apfelessig, Rote Bete-Saft, Süßstoff, Salz und Pfeffer verrühren, mit Gemüse vermischen und ca. 20 Minuten durchziehen lassen.
Kartoffeln in Scheiben schneiden und kreisförmig auf Tellern anrichten. Rote Bete-Salat in die Mitte setzen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Marinierzeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 1 Point

HERZAFTE OMELETTES MIT SCHNITTLAUCHQUARK

Für 4 Personen:

4 Eier
7 EL Mehl
200 ml Mineralwasser
Salz
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Schnittlauch
6 EL Magerquark
5 EL Hüttenkäse
Pfeffer

Eier, Mehl, Mineralwasser und Salz verrühren. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und unter den Teig heben.
Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 4 Omelettes goldgelb backen.
Schnittlauch in feine Ringe schneiden und mit Quark und Hüttenkäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Omelettes servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Pro Person: 4 Points

SCHARFE KAROTTEN-SUPPE

Für 4 Personen:

3 Zwiebeln
1 Chilischote
1 Knoblauchzehe
6 Karotten
2 Stangen Lauch
2 TL Pflanzenöl
1 Liter Gemüsebrühe (4 TL Instant)
4 EL Frischkäse (30 % Fett i. Tr.)
Salz
Cayennepfeffer
Currypulver

Zwiebeln, Chilischote und Knoblauchzehe hacken. Karotten würfeln und Lauch in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin kräftig anbraten.
Brühe angießen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Frischkäse einrühren, Suppe mit Salz, Cayennepfeffer und Currypulver scharf abschmecken und heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Pro Person: 1 Points

LEICHTE LAUCHWICKEL

Für 4 Personen:

4 Stangen Lauch
8 dünne Scheiben gekochte Schinken
500ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
2 EL gemischte Kräuter
Pfeffer
Currypulver
8 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)
160g Langkorn- und Wildreis, trocken
Salz

Lauch in acht ca. 10cm lange Stücke, restlichen Lauch in Ringe schneiden. Lauchstücke jeweils mit einer Scheibe Kochschinken umwickeln und ein große Auflaufform setzen.
Gemüsebrühe aufkochen, Lauchringe und gemischte Kräuter zugeben und mit Pfeffer und Currypulver würzen. Sauce über die Lauchwickel gießen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten garen.
Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser ca. 20 Minuten garen und zu den Lauchwickeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten
Pro Person: 5 Points

ASIA-PFANNE MIT HACKBÄLLCHEN

Für 4 Personen:

- 120g Reis, trocken
- Salz
- 1 Zwiebel
- 480g Tatar
- 1 Ei
- Pfeffer
- 2 EL Sojasauce
- Currypulver
- Je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- 3 Karotten
- 400g Sojasprossen
- 200g Bambussprossen (Konserve)
- 100 ml Wasser
- 1 TL Ketchup

Reis nach Packungsanweisung ca. 20 Minuten in Salzwasser garen.
Zwiebel würfeln und mit Tatar, Ei, Salz, Pfeffer, 1 TL Sojasauce und Currypulver vermengen. Kleine Bälle formen und auf Brat-Folie ca. 10 Minuten rundherum braten.
Paprikaschoten in Stücke, Karotten in streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten. Soja- und Bambussprossen hinzufügen. Mit Wasser ablöschen und mit restlicher Sojasauce, Ketchup, Salz und Pfeffer abschmecken. Hackbälle und Reis darunter mengen und heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 4 Points

ZUCCHINI-QUICHE

Für 8 Stücke:

260g Mehl
300g Magerquark
80g Halbfettmargarine
Salz
2 Knoblauchzehen
135g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
1 Ei
3 EL fettarme Milch
2 TL gemischte Kräuter
Pfeffer
4 kleine Zucchini

Mehl, 150g Quark, Margarine und Salz zu einem Teig verkneten und ca. 30 Minuten kalt stellen. Eine Quicheform (28 cm) mit Back-Folie auskleiden, mit Teig auslegen, it einer Gabel einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 10 Minuten blind backen.
Knoblauchzehen zerdrücken, mit restlichem Quark, Frischkäse, Ei, Milch und Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Zucchini in Scheiben schneiden, auf den vorgebackenen Boden legen und mit der Quarkmasse bedecken. Zucchini-Quiche bei 200 Grad
(Gas: Stufe 3) weitere ca. 35 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Ruhezeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 45 Minuten
Pro Stück: 4 Points

NUDELN-LAUCH-GRATIN

Für 4 Personen:

180g Nudeln, trocken
Salz
2 Stangen Lauch
4 Karotten
1 TL Pflanzenöl
300g Tatar
200ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
Pfeffer
80g geriebener Käse (32 % Fett i. Tr.)

Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen.
Lauch in Ringe schneien und Karotten würfeln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Tatar darin knusprig braten. Gemüse zum Tatar geben, Brühe angießen und ca. 5 Minuten garen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
Nudeln und Tatar-Gemüsemasse vermengen und in eine flache Auflaufform füllen. Käse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 5 Points

REISSALAT MIT MANGO

Für 4 Personen:

200g Reis, trocken
500ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
150g Magermilch-Joghurt
1 TL Currypulver
Salz
Pfeffer
1 kleine Mango
1 gelbe Paprikaschote
2 Tomaten
3 dünne Scheiben gekochter Schinken
2 Lauchzwiebeln

Reis in 400ml Gemüsebrühe ca. 20 Minuten garen und etwas abkühlen lassen.
Joghurt, restliche Gemüsebrühe und Currypulver verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Mango, Paprikaschote und Tomaten würfeln. Schinken in Streifen, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und mit Reis und Dressing vermischen. Salat ca. 20 Minuten ziehen lassen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Marinierzeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Pro Person: 4 Points

SPAGHETTI MIT

TOMATEN-AUBERGINEN-SAUCE

Für 4 Personen:

240g Spaghetti, trocken
Salz
Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Auberginen
480g geschälte Tomaten (Konserve)
Pfeffer
Paprikapulver

Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
Zwiebeln würfeln, Knoblauchzehe zerdrücken und in einer beschichteten Pfanne fettfrei glasig dünsten.
Auberginen würfeln, hinzufügen und mit Tomaten ablöschen. Tomaten-Auberginen-Sauce mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig abschmecken und zu den Spaghetti servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 10 Minuten
Garzeit:	ca. 15 Minuten
Pro Person:	3 Points

LINSENSALAT

MIT ZWEIBELDRESSING

Für 4 Personen:

240g rote Linsen, trocken
500ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
2 Zucchini
je 1 gelbe und rote Paprikaschote
4 Schalotten
1 EL Zucker
1 kleines Glas trockener Rotwein
2 EL Senf
2 TL Pflanzenöl
4 EL Weißweinessig
Salz
Pfeffer

Linsen in der Brühe ca. 5 Minuten garen und weitere 5 Minuten ausquellen lassen.
Zucchini würfeln, Paprikaschoten in Streifen schneiden und mit den Linsen vermengen.
Schalotten in Ringe schneiden. Schalottenringe fettfrei in einer Pfanne andünsten. Zucker darüber streuen, mit Rotwein ablöschen und ca. 5 Minuten einkochen lassen. Senf mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, zu den Schalotten geben und warm auf dem Salat servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 10 Minuten
Garzeit:	ca. 15 Minuten
Pro Person:	4 Points

PUTENBRATEN MIT PAPRIKASALAT

Für 4 Personen:

150g Maismehl (Polenta)
500ml Gemüsebrühe (TL Instant)
600g Putenfiletbraten
Salz
Pfeffer
1 Packung Fix für Salatsauce
2 TL Pflanzenöl
3 Tomaten
je 2 rote, gelbe, grüne Paprikaschoten
1 Zwiebel

Maismehl in 250 ml kochende Gemüsebrühe einrühren und zugedeckt ca. 20 Minuten quellen lassen. Grießmasse ca. 2 cm dick auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech streichen, erkalten lassen und in Dreiecke schneiden.
Putenfiletbraten mit Salz und Pfeffer würzen und in einem beschichteten Bräter fettfrei rundherum anbraten. Restliche Brühe angießen und zugedeckt ca. 40 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) schmoren.
Fix für Salatsauce mit Öl zubereiten. Tomaten achteln, Paprikaschoten würfeln, Zwiebel fein würfeln und mit Salatsauce vermengen. Braten in Scheiben schneiden und mit Salat und Maisschnitten servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 15 Minuten
Garzeit:	ca. 40 Minuten
Pro Person:	5 Points

CURRY-SUPPE MIT ÄPFELN

Für 4 Personen:

4 Äpfel
3 TL Butter
Currypulver
Salz
800 ml Geflügelfond (Glas)
(ersatzweise 800 ml Gemüsebrühe, 3 TL Instant
150g Magermilch-Joghurt
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Äpfel würfeln, einige Spalten zurückhalten und die Apfelwürfel in Butter schmoren. Mit Currypulver und 1 Prise Salz würzen. Geflügelfond zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3 Esslöffel Joghurt in die Suppe einrühren und mit Süßstoff abschmecken. Restlichen Joghurt mit Currypulver vermengen. Curry-Suppe mit Apfelspalten und einem Curry-Joghurt-Klecks servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 1 Point

SPAGHETTI MIT PILZSAUCE

Für 4 Personen:

240g Spaghetti, trocken
Salz
3 Zwiebeln
8 Scheiben roher Schinken, ohne Fett
200g Champignons
250g Pfifferlinge
120g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
Pfeffer
1 Knoblauchzehe
4 EL gemischte Kräuter

Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen.
Zwiebeln und Schinken würfeln und in einer beschichteten Pfanne fettfrei goldbraun braten. Champignons vierteln, Pfifferlinge halbieren, zugeben und ca. 5 Minuten schmoren. Frischkäse einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
Knoblauchzehe zerdrücken und mit Kräutern unter die Spaghetti mengen. Spaghetti mit Pilzsauce servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 10 Minuten
Garzeit:	ca. 20 Minuten
Pro Person:	5 Points

KAROTTEN-GEFLÜGEL-GULASCH MIT MAIS-REIS

Für 4 Personen:

120g Reis, trocken
2 Tassen Hühnerfond (Glas), 300 ml
480g Putenbrustfilet
2 Zwiebeln
6 Karotten
1 TL Pflanzenöl
250g Magermilch-Joghurt
100ml Orangensaft, ohne Zucker
1 TL Speisestärke
1 TL Currypulver
Salz
Pfeffer
300g Mais (Konserve)

Reis ca. 20 Minuten in 1 Tasse Hühnerfond und 150 ml Wasser garen.
Putenbrustfilet und Zwiebeln würfeln, Karotten in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch-, Zwiebelwürfel und Karottenscheiben darin anbraten. Restlichen Hühnerfond angießen und zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren.
Joghurt und Orangensaft mit Stärkemehl und Currypulver verrühren und zu dem Gulasch geben. Einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Reis und Mais vermengen und zum Karotten-Geflügel-Gulasch servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten
Pro Person 5 Points

WÜRZIGES SCHASCHLIK

AUF TOMATEN-REIS-BETT

Für 4 Personen:

160g Reis, trocken
Salz
2 Knoblauchzehen
6 Tomaten
Paprikapulver
Pfeffer
1 Bund Basilikum
720g Hähnchenbrustfilet
2 gelbe Paprikachoten

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
Knoblauchzehen zerdrücken, Tomaten würfeln und in einer beschichteten Pfanne fettfrei ca. 5 Minuten dünsten. Reis hinzu geben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Basilikum grob hacken und darunter mengen.
Hähnchenbrustfilet und Paprikaschoten grob würfeln, abwechselnd auf Spieße stecken und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und Spieße darauf ca. 5 Minuten rundherum braten und auf Tomaten-Reis anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten
Pro Person: 5 Points

NUDELN-PAPRIKA-SUPPE

Für 4 Personen:

3 Zwiebeln
je 2 rote und grüne Paprikaschoten
1 TL Pflanzenöl
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
1 Liter Gemüsebrühe (3 TL Instant)
140g Suppen-Nudeln, trocken

Zwiebeln und Paprikaschoten würfeln, mit Öl in einem Topf anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Suppen-Nudeln zufügen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen.
Suppe nochmals pikant mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 2 Points

GEFÜLLTE TOMATEN

Für 4 Personen:

8 Fleischtomaten
1 große Zwiebel
150g Champignons
2 TL Pflanzenöl
150g Blattspinat (TK)
Salz
Pfeffer
4 EL geriebener Käse (32 % Fett i. Tr.)
160g Reis, trocken

Tomatendeckel abschneiden und Tomaten aushöhlen. Zwiebel und Champignons würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Champignonwürfel mit Spinat ca. 5 Minuten darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Tomaten in eine Auflaufform setzen, Gemüsemasse einfüllen, mit Käse bestreuen und Tomatendeckel zufügen. Gefüllte Tomaten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten garen.
Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser ca. 20 Minuten garen und zu den Tomaten servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 3 Points

SAFTIGER SAUERKRAUT-KUCHEN

Für 4 Personen:

360g Mehl
1 Würfel frische Hefe
Salz
200 ml lauwarmes Wasser
2 Zwiebeln
2 TL Pflanzenöl
2 rote Paprikaschoten
770g Sauerkraut (Konserve)
Pfeffer
3 Eier
250g fettarmer Joghurt
8 EL geriebener Käse (32 % Fett i. Tr.)
½ TL Kümmel
Paprikapulver

Aus Mehl, Hefe einer Prise Salz und Wasser einen Teig rühren und zugedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
Zwiebeln würfeln und in Öl andünsten. Paprikaschoten würfeln, Sauerkraut zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit Joghurt, Käse, Kümmel und Paprikapulver verrühren und mit der Krautmasse vermengen.
Hefeteig ausrollen, auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech legen und an den Außenseiten einen Rand hochziehen. Teig im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 5 Minuten vorbacken.
Krautmasse auf dem Teig verteilen und im Backofen ca. 35 Minuten backen.

Zubereitungszeit:	ca. 20 Minuten
Ruhezeit:	ca. 30 Minuten
Backzeit:	ca. 40 Minuten
Pro Stück:	2 Points

BUTTERMILCH MAISBROT

Für 12 Stücke:

170g Mehl
120g Maismehl (Polenta)
3 TL Backpulver
1 ½ TL Salz
2 Eier
250 ml Buttermilch
4 TL Pflanzenöl

Mehl, Maismehl, Backpulver und Salz vermischen und mit Eiern, Buttermilch und Öl zu einem glatten Teig verkneten.
Teig in eine mit Back-Folie ausgelegte Kastenfolie (Länge 25 cm) geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Gas: stufe 2) ca. 35 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Backzeit: ca. 35 Minuten
Pro Stück: 2 Points

HÄHNCHENBRUST MIT CURRY-REIS

Für 4 Personen:

4 TL Honig
2 EL Sojasauce
4 TL Pflanzenöl
420g Hähnchenbrust
160g Reis, trocken
1 TL Currypulver
320 ml Wasser
Salz
1 Chinakohl
3 Karotten

Honig und Sojasauce mit 3 Teelöffel Öl zu einer Marinade anrühren und die Hähnchenbrust darin mindestens 2 Stunden einlegen.
Hähnchenbrust in eine flache Auflaufform oder in die Fettpfanne legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 30 Minuten garen, dabei mehrmals mit der Marinade bestreichen.
Reis und Currypulver im restlichen Öl anschwitzen, Wasser angießen, salzen und zugedeckt ca. 20 Minuten garen, bis der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat.
Chinakohl in Streifen, Karotten in Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. 4 Esslöffel Wasser angießen und zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Fleisch und Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Marinierzeit: ca. 2 Stunden
Garzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 5 Points

PFANNKUCHEN MIT FELDSALAT

Für 4 Personen:

120g Mehl
2 Eier
250 ml fettarme Milch
Salz
Pfeffer
2 TL italienische Kräuter (TK)
4 Tomaten
2 Frühlingszwiebeln
400g Feldsalat
½ Bund Basilikum
4 EL Balsamicoessig
2 TL Olivenöl
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
2 TL Pflanzenöl

Mehl, Eier und Milch verrühren, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und etwas quellen lassen.
Tomaten würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit Feldsalat vermengen. Basilikum hacken, mit Essig und Olivenöl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken.
Pfanne jeweils mit ½ Teelöffel Pflanzenöl einstreichen und nacheinander 4 Pfannkuchen goldgelb backen. Pfannkuchen auf Teller geben, Salat darauf verteilen und mit Dressing beträufelt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Pro Person: 4 Points

GEMÜSE-PFANNE

Für 4 Personen:

2 Knoblauchzehen
400g Blumenkohl
4 Karotten
2 TL Pflanzenöl
250g grüne Bohnen
300 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
250g fettarmer Joghurt
1 TL Stärkemehl
8 mittelgroße, gekochte Kartoffeln
400g Mais (Konserve)
Salz
Pfeffer

Knoblauchzehen zerdrücken, Blumenkohl in Röschen teilen und Karotten in Stifte schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse und Bohnen andünsten. 200 ml Brühe angießen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen.
Restliche Brühe und Joghurt mit Stärkemehl verrühren und zum Gemüse geben. Kartoffeln würfeln, mit Mais hinzu geben und erhitzen. Gemüse-Pfanne mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Pro Person: 4 Points

CREMIGE PETERSILIEN-SUPPE

Für 4 Personen:

2 Knoblauchzehen
3 Zwiebeln
2 TL Pflanzenöl
300g Tatar
500ml fettarme Milch
300ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
2 Bund Petersilie
2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)
Salz
Pfeffer
4 Scheiben Brot

Knoblauchzehen und Zwiebeln würfeln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Knoblauch- und Zwiebelwürfel mit Tatar knusprig braten. Tatarmasse aus der Pfanne nehmen.
Milch und Brühe aufkochen, Petersilie hineingeben und pürieren. Suppe mit Saucenbinder andicken. Tatarmasse hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Brot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 5 Points

KARIBISCHE KOKOS-PFANNE

Für 4 Personen:

160g Reis, trocken
1 TL Kokosflocken
480g Hähnchenbrustfilet
2 Stangen Lauch
1 TL Pflanzenöl
1 TL geriebener Ingwer
Salz
Pfeffer
Currypulver
150ml Kokosnussmilch zum Kochen, Konzentrat
6 Scheiben Ananas (Konserve, ohne Zucker)
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Reis nach Packungsanweisung garen und Kokosflocken darunter mengen.
Hähnchenbrustfilet würfeln und Lauch in Ringe schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Fleischwürfel mit Ingwer darin anbraten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Lauchringe dazu geben, Kokosmilch angießen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen.
Ananas in Stücke schneiden, in die Pfanne geben, kurz mit erhitzen und mit Süßstoff, Salz und Pfeffer abschmecken. Reis mit der Kokos-Pfanne servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Pro Person: 6 Points

MILCHREIS-KIRSCH-AUFLAUF

Für 4 Personen:

- 500ml fettarme Milch
- einige Tropfen Vanillearoma
- einige Tropfen Süßstoff
- 200g Milchreis, trocken
- 150g Kirschen (Konserve, ohne Zucker)
- 2 Eiweiß
- 1 Prise Salz

Milch mit Vanillearoma und Süßstoff aufkochen, Reis einrühren und zugedeckt ca. 30 Minuten quellen lassen.
Kirschen abtropfen lassen. Eiweiß mit Salz steif schlagen und unter den Reis heben.
Die Hälfte des Milchreis in eine flache Auflaufform geben, Kirschen und restlichen Milchreis darüber verteilen. Milchreis-Kirsch-Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 50 Minuten
Pro Person: 4 Points

BIRNEN-PFANNKUCHEN

Für 4 Personen:

220g Mehl
375ml fettarme Milch
2 Eier
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
300g Magermilch-Joghurt
1 TL gemahlener Zimt
2 Birnen
Saft einer Zitrone

Mehl mit Milch, Eiern und Süßstoff verrühren und etwas quellen lassen.
Joghurt mit Zimt und Süßstoff abschmecken.
Birnen in Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und unter den Teig geben. In einer beschichteten Pfanne nacheinander 4 Birnen-Pfannkuchen goldgelb backen und mit Zimt-Joghurt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 5 Points

TEXANISCHE BOHNENPFANNE

MIT HACKSTEAK

Für 4 Personen:

90g Käse (30% Fett i. Tr.)
4 Zwiebeln
240g Tatar
400g Mais (Konserve)
Salz
Pfeffer
½ TL Majoran
1 EL Senf
2 EL Ketchup
400g Baked Beans (Konserve)
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
2 Baguettebrötchen

Käse und 2 Zwiebeln würfeln, mit Tatar und Mais vermengen. Masse mit Salz, Pfeffer, Majoran, Senf und Ketchup würzen und 4 flache Hacksteaks formen. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und Hacksteaks darauf von jeder Seite ca. 5 Minuten braten.
Restliche Zwiebeln in Ringe schneiden und in einer beschichteten Pfanne fettfrei glasig dünsten. Baked Beans hinzufügen, erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Hacksteaks mit Baked Beans und Brötchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 7 Points

KARTOFFELSALAT

MIT WÜRSTCHEN

Für 4 Personen:

1,5 kg Kartoffeln
Salz
150g Magermilch-Joghurt
100ml Gemüsebrühe (½ TL Instant)
2 EL Obstessig
4 EL Schnittlauchringe
Pfeffer
4 Gewürzgurken
2 Geflügelwürste, kalorienreduziert (à 100g)
4 EL junge grüne Erbsen (Konserve oder TK)

Kartoffeln ca. 20 Minuten in Salzwasser garen, schälen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.
Aus Joghurt, Gemüsebrühe, Essig und Schnittlauchringen ein Dressing anrühren, mit Salz abschmecken.
Gewürzgurken würfeln, Wurst in Scheiben schneiden und beides mit Erbsen und Kartoffeln vermengen. Dressing zum Salat geben und ca. 15 Minuten durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Marinierzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 5 Points

PIZZA BELLA ITALIA

Für 4 Personen:

400g Mehl
1 Würfel frische Hefe
150ml lauwarmes Wasser
60g Halbfettmargarine
Salz
2 Knoblauchzehen
100g passierte Tomaten (Konserve)
2 EL Tomatenmark
1 TL Oregano
Pfeffer
5 Tomaten
3 bunte Paprikaschoten
2 Peperonischoten
4 EL Mais (Konserve)
80g geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)

Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe und etwas Wasser darin in einem Vorteig anrühren und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.
Margarine schmelzen, mit Salz und restlichem Wasser zum Vorteig geben, alles zu einem glatten Teig gut verkneten und weitere 30 Minuten gehen lassen.
Knoblauchzehen zerdrücken, mit passierten Tomaten und Tomaten mark vermengen, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten in Scheiben schneiden, Paprika- und Peperonischoten würfeln.
Teig ausrollen und auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech geben. Tomatenmasse darauf verstreichen und mit Gemüse belegen. Käse darüber streuen und in den nicht vorgeheizten Backofen schieben. Backofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3) einstellen und ca. 35 Minuten backen.

Zubereitungszeit:	ca. 15 Minuten
Ruhezeit:	ca. 45 Minuten
Backzeit:	ca. 35 Minuten
Pro Stück:	2 Points

BUNTE NUDELSUPPE

Für 4 Personen:

140g Suppennudeln, trocken
Salz
1 Blumenkohl
2 Stangen Lauch
4 Karotten
1250 ml Gemüsebrühe (4 TL Instant)
240g Tatar
2 Eier
2 EL Paniermehl
Pfeffer

Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser garen. Nudeln abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
Blumenkohl in Röschen teilen, Lauch in Ringe und Karotten in Scheiben schneiden. Gemüsebrühe aufkochen und Gemüse darin ca. 10 Minuten garen.
Tatar mit Eiern und Paniermehl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und kleine Bälle formen. Tatarbälle in die Suppe geben und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Suppennudeln zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 4 Points

ROASTBEEF-SANDWICH

Für 2 Stück:

½ Bund Radieschen
½ kleine Salatgurke
3 EL Magerquark
2 EL Mineralwasser
Salz
Pfeffer
2 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
1 Scheibe Toastbrot
4 Scheiben Roastbeef

Radieschen und Salatgurke fein würfeln. Quark, Mineralwasser und Gemüse verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Toastscheiben diagonal halbieren. 2 Scheiben Vollkorn-Toast mit Quarkmasse bestreichen und jeweils mit einer Scheibe Roastbeef belegen. Mit Toasthälften abdecken und wie untere belegen. Mit restlichen Vollkorn-Toast abdecken. Roastbeef-Sandwich zum Mitnehmen in Folie einschlagen.

Zubereitungszeit:	ca. 10 Minuten
Pro Stück:	3 Points

MINI-QUICHE

Für 10 Stück:

200g Mehl
150g Halbfettmargarine
Salz
2 Eier
125ml fettarme Milch
Pfeffer
Paprikapulver
2 kleine Zucchini
250g Kirschtomaten

Mehl, Margarine, Salz und 3 Esslöffel Wasser zu einem Teig verkneten und ca. 30 Minuten kalt stellen.
Eier mit Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren.
Teig ausrollen und kleine Tartelette-Formen damit auslegen. Mit Zucchinischeiben und Kirschtomaten belegen. Eiermilch darüber gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten backen. Formen etwas auskühlen lassen und Quiche herausstürzen. Die Quiche können kalt und warm verzehrt werden.

Zubereitungszeit:	ca. 20 Minuten
Ruhezeit:	ca. 30 Minuten
Backzeit:	ca. 15 Minuten
Pro Stück:	3 Points

KRÄUTER-BRATEN

Für 6 Personen:

2 Knoblauchzehen
2 EL Erdnüsse
5 EL italienische Kräuter (TK)
6 TL Olivenöl
salz
Pfeffer
750g Schweinebraten, mager
150ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)

Knoblauchzehen zerdrücken, Erdnüsse hacken, mit Kräutern und 2 Teelöffeln Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Fleisch aufschneiden, so dass eine flache Scheibe entsteht. Kräutermischung darauf verteilen, zusammenrollen und mit Küchengarn umwickeln. Restliches Öl erhitzen und Braten darin rundherum anbraten.
Gemüsebrühe angießen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 ½ Stunden schmoren lassen. Zum Mitnehmen Rollbraten ca. 3 Stunden auskühlen lassen und in Folie einwickeln.

Zubereitungszeit:	ca. 15 Minuten
Garzeit:	ca. 1 Stunde 30 Minuten
Kühlzeit:	ca. 3 Stunden
Pro Person:	4 Points

ITALIENSICHER BORTAUFSTRICH

Für 4 Personen:

- 2 Tomaten
- 1Bund Rucola
- 4 EL Hüttenkäse
- 4 EL geriebener Pecorino (32% Fett i. Tr.)
- 1 EL Balsamicoessig
- Salz
- Pfeffer

Tomaten entkernen, mit Rucola fein würfeln und mit Hüttenkäse und Pecorino vermengen. Mit Essig zu einer geschmeidigen Creme rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 1 Point

ORIENTALISCHER BROTAUFSTRICH

Für 4 Personen:

80g Bulgur
2 Tomaten
2 Frühlingszwiebeln
4 schwarze Oliven, kernlos
½ Bund Petersilie
2 EL Schafskäse (45% Fett i. Tr.)
2 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Bulgur waschen und in Wasser ca. 30 Minuten einweichen. Tomaten in Würfel, Frühlingszwiebeln und Oliven in Ringe schneiden.
Petersilie hacken, Schafkäse fein würfeln und mit Zitronensaft pürieren. Bulgur gut abtropfen lassen, mit Gemüse und Schafkäse-Masse vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 2 Points

GEMÜSECREME-AUFSTRICH

Für 4 Personen:

- 2 Karotten
- 1 rote Paprikaschote
- 1 kleine Zucchini
- 1 Bund Schnittlauch
- 150g Magermilch-Joghurt
- 8 TL Mayonnaise (20% Fett)
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Pinienkerne

Karotten, Paprikaschote und Zucchini in sehr feine Würfel, Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Joghurt mit Mayonnaise und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsewürfel und Pinienkerne unterrühren und nochmals abschmecken

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 1 Point

KRÄUTER-WRAPS

Für 4 Personen:

½ Bund Basilikum
½ Bund Oregano
1 Knoblauchzehe
250g fettarmer Joghurt
2 TL Senf
4 Tomaten
6 EL Schafkäse (45% Fett i. Tr.)
2 Tortilla-Fladen (à 100g)

Basilikum und Oregano fein hacken, Knoblauchzehe zerdrücken und mit Joghurt und Senf verrühren, Tomaten und Schafkäse würfeln.
Tortillia-Fladen mit Kräutermasse bestreichen. Tomaten- und Schafkäsewürfel darauf streuen und fest ausrollen. Mit Aluminiumfolie umwickeln und schräg halbieren.

Zubereitungszeit:	ca. 15 Minuten
Pro Person:	5 Points

FAMILIEN-BURGER

Für 6 Stücke:

1 Knoblauchzehe
225g Magerquark
2 EL Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
Salz
Pfeffer
1 kleines Fladenbrot (250g)
6 Scheiben Geflügelbrustaufschnitt, geräuchert
120g Krautsalat, ohne Sahne

Knoblauchzehe zerdrücken, mit Quark und Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Fladenbrot im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 5 Minuten aufbacken, waagerecht halbieren und bei Hälften mit der Frischkäsecreme bestreichen. Untere Hälfte mit Geflügelbrustaufschnitt und Krautsalat belegen und mit der oberen Hälfte bedecken.
Familien-Burger in Aluminiumfolie einwickeln und vor Ort in Tortenstücke schneiden.

Zubereitungszeit:	ca. 10 Minuten
Backzeit:	ca. 5 Minuten
Pro Stück:	3 Points

APFEL-MILCHREIS

Für 4 Personen:

1 Liter fettarme Milch
1 Prise Salz
160g Milchreis, trocken
2 Äpfel
2 TL Zitronensaft
1 TL Zimt
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Milch mit Salz aufkochen, Milchreis einrühren und im geschlossenen Topf zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten quellen lassen. Dabei mehrmals umrühren.
Äpfel reiben, mit Zitronensaft mischen und mit Zimt unter den Milchreis rühren. Apfel-Milchreis mit Süßstoff abschmecken, in verschließbare Behälter füllen und abkühlen lassen.

Zubereitungszeit:	ca. 5 Minuten
Garzeit:	ca. 40 Minuten
Pro Person:	4 Points

FAMILY-SALAT

Für 4 Personen:

1 Knoblauchzehe
4 TL gemischte Kräuter (TK)
125ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
4 EL Essig
2 TL Sojasacue
1 TL Senf
Salz
Pfeffer
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
4 Tomaten
je 1 rote und grüne Paprikaschote
4 Scheiben Schweinebratenaufschnitt
1 Zwiebel
1 Bund Schnittlauch
8 EL Mais (Konserve)

Knoblauchzehe zerdrücken und mit Kräutern, Gemüsebrühe, Essig, Sojasauce und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken.
Tomaten, Paprikaschoten und Schweinebratenaufschnitt würfeln, Zwiebel und Schnittlauch in Ringe schneiden. Alle Zutaten mit Mais in eine Schüssel geben, mit Marinade vermengen und ca. 2 Stunden durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Marinierzeit: ca. 2 Stunden
Pro Person: 1 Point

FRUCHITGE ZITRONENSCHNITTEN

Für 16 Stücke:

1Päckchen Götterspeise Zitrone
3 Eier
105g Zucker
1 EL Vanillezucker
80g Mehl
5 EL Speisestärke
1 TL Backpulver
210g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
300g Magerquark
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Götterspeise nach Packungsanweisung zubereiten und erkalten lassen.
Eier trennen, Eigelb mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Mehl, Stärke und Backpulver vermischen und mit 5 Esslöffel lauwarmen Wasser unter den Teig ziehen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben.
Teig auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech streichen und bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 15 Minuten backen. Biskuit stürzen, halbieren und auskühlen lassen.
Frischkäse und Magerquark verrühren. Götterspeise unterheben, mit Süßstoff abschmecken und die Creme auf eine Biskuithälfte streichen. Mit anderer Biskuithälfte abdecken, ca. 3 Stunden kalt stellen und in Rauten schneiden.

Zubereitungszeit:	ca. 20 Minuten
Backzeit:	ca. 15 Minuten
Kühlzeit:	ca. 4 Stunden
Pro Stück:	2 Points

SÜSSE APRIKOSEN-SNACKS

Für 8 Stück:

125ml fettarme Milch
½ Würfel frische Hefe
250g Mehl
1 EL Zucker
1 Prise Salz
3 TL Halbfettmargarine
2 Aprikosenhälften (Konserve, ohne Zucker)

Milch lauwarm erwärmen, Hefe darin auflösen. Mehl, Zucker, Salz und Margarine zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Hefeteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
Teig kräftig durchkneten, ausrollen und in 8 Quadrate schneiden. Aprikosen vierteln, jeweils auf ein Teigstück setzen und diagonal aufrollen.
Aprikosen-Snacks auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech setzen und nochmals 15 Minuten gehen lassen. Mit Wasser bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 10 – 15 Minuten backen.

Zubereitungszeit:	ca. 20 Minuten
Ruhezeit:	ca. 45 Minuten
Backzeit:	ca. 10 – 15 Minuten
Pro Stück:	2 Points

OLIVENBROT MIT TOMATENSALAT

Für 12 Scheiben:

- 260g Mehl
- ½ Würfel Hefe
- 150ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
- 25g grüne mit Paprika gefüllte Oliven
- 2 Eier
- 4 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)
- 2 TL Thymian
- 1 Prise Salz

Tomatensalat für 4 Personen :

- 12 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Schafkäse (45% Fett i. Tr.)
- 3 EL Rotweinessig
- 2 TL gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 1 TL Olivenöl

Mehl, Hefe und Gemüsebrühe zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
Oliven in feine Scheiben schneiden. Eier, Käse, Thymian und Salz unter den Teig kneten, dann Olivenscheiben zugeben. Teig in eine mit Back-Folie ausgelegte Kastenform (Lange 25cm) füllen und ca. 45 Minuten gehen lassen.
Olivenbrot im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: stufe 3) ca. 50 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter gut auskühlen lassen.
Tomaten in Scheiben, Zwiebel in Ringe, Schafkäse in Würfel schneiden und in einer Schüssel vermengen. Für das Dressing Essig mit Petersilie verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff würzen und Olivenöl unterschlagen. Dressing zu dem Salat geben und mit Olivenbrot servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 20 Minuten
Ruhezeit:	ca. 1 Stunde, 15 Minuten
Backzeit:	ca. 50 Minuten
Pro Person:	1 Point

BUNTE MUFFINS

Für 12 Stück:

3 Eier
6 EL Zucker
100g Halbfettmargarine
240g Mehl
1 Packung Backpulver
125ml Milch
1 EL Kakaopulver, entölt, ohne Zucker
4 EL Blaubeeren
2 TL Zimt
4 TL abgeriebene Orangenschale

Eier Zucker und Margarine schaumig rühren. Mehl und Backpulver vermischen, zufügen und zu einem glatten Teig verrühren. Milch nach und nach unterrühren.
Teig halbieren. Eine Hälfte mit Kakaopulver verrühren und Blaubeeren vorsichtig unterheben. Andere Hälfte mit Zimt und Orangenschale verrühren.
Jeweils 1 Esslöffel Teig in Muffin-Papierform füllen und im Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit:	15 Minuten
Backzeit:	20 Minuten
Pro Stück	3 Points

BROT-STICKS MIT BÜRO-DIP

Für 1 Person:

Für die Brot-Sticks:

2 TL Halbfettmargarine
1 Stück Fladenbrot (50g)
Oregano

Für den Dip:

1 Karotte
1 RL Zitronensaft
3 EL Magerquark
2 TL gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer

Margarine auf das Fladenbrot streichen und mit Oregano bestreuen. Das Fladenbrot in Streifen und im vorgeheizten Backofen bei 00 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten backen. Gut auskühlen lassen und zum Mitnehmen verpacken.
Karotte fein raspeln und mit Zitronensaft, Quark und Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit:	ca. 20 Minuten
Backzeit:	ca. 10 Minuten
Pro Person:	4 Points

PAUSEN-SNACK

Für 4 Stück:

3 Auberginen
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 TL Olivenöl
3 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
2 Tomaten
1 kleines Pitabrot (100g)
einige Salatblätter
4 Scheiben Geflügelbrustaufschnitt, geräuchert

Auberginen im Ofen bei 220 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen, bis die Haut schwarz wird. Auberginen abkühlen lassen, halbieren, Fruchtfleisch herauslösen und die Haut wegwerfen.
Zwiebeln und Knoblauchzehe würfeln, mit Auberginenfleisch, Olivenöl und Zitronensaft pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten in Scheiben schneiden. Pitabrot halbieren, mit Auberginenpüree bestreichen, mit Salatblättern, Tomatenscheiben und Geflügelbrustaufschnitt belegen. Mit der oberen Brothälfte abdecken und vierteln.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Pro Stück: 2 Points

HERZHAFTE ARME RITTER

Für 16 Stück:

125ml fettarme Milch
2 Eier
Paprikapulver
6 Stück Brotchips
8 Scheiben Toastbrot

Milch und Eier verquirlen und kräftig mit Paprikapulver würzen. Chips zerkleinern . Toastbrot diagonal halbieren.
Toastbrotscheiben erst in Ei-Milch, dann in Chips wenden und auf eine mit Back-Folie belegtes Blech setzen. Herzhafte Arme Ritter im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten backen. Zum Mitnehmen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Zubereitungszeit:	ca. 30 Minuten
Backzeit:	ca. 10 Minuten
Pro Stück:	1 Point

STREIFEN-PETER

MIT VANILLESAUCE

Für 8 Personen:

1 Päckchen Götterspeisenpulver Waldmeister
1 Päckchen Götterspeisenpulver Erdbeere
1 Päckchen Götterspeisenpulver Zitrone
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Für die Vanillesauce:
500ml fettarme Milch
3 EL Vanille-Pudddingpulver
1 EL Zucker

Götterspeisen separat nach Packungsanweisung in Wasser anrühren und quellen lassen. Unter Rühren erhitzen, bis alles gelöst ist und jeweils mit Süßstoff abschmecken.
Nacheinander jeweils eine Hälfte Waldmeister-, Zitronen- und Erdbeergelee auf acht verschließbare Gläser verteilen. Hierbei die soeben eingefüllte Schicht etwas erkalten lassen, so dass sich gut sichtbare Farbschichten bilden. Das Ganze nochmals wiederholen. Gläser in den Kühlschrank stellen und über Nacht erstarren lassen.
Für die Vanillesauce 2 Esslöffel Milch mit Puddingpulver und Zucker anrühren. Restliche Milch aufkochen, angerührtes Puddingpulver zufügen und unter Rühren nochmals aufkochen. Götterspeise mit Vanillesauce servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 40 Minuten
Kühlzeit:	ca. 12 Stunden
Pro Person:	1 Point

NUSS-CREME

Für 4 Personen:

6 EL Magerquark
3 TL Nuss-Nougat-Creme
1 EL Müsli, ohne Zuckerzusatz

Für die Nuss-Creme Quark und Nuss-Nougat-Creme glatt rühren und Müsli unterheben.

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Pro Person: 1 Point

KONFETTI-AUFSTRICH

Für 4 Personen:

1 Kiwi
1 Nektarine
1 kleine Banane
1 EL Zitronensaft
250g fettarmer Joghurt
1 EL Zucker

Für den Konfetti-Aufstriche Kiwi, Nektarine und Banane sehr fein würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Joghurt mit Zucker verrühren und Obstwürfel darunter heben.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Pro Person: 1 Point

ORANGEN-MARMOR-KUCHEN

Für 14 Stücke:

150g Halbfettmargarine
75g Zucker
einige Tropfen Vanillearoma
3 eEier
300g Mehl
2 TL Backpulver
1 TL Zimt
abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange
125ml fettarme Milch
2 TL Kakaopulver, entölt, ohne Zucker

Kastenform (Lange 25 cm) mit 1 Teelöffel Margarine einfetten. Restliche Margarine mit Zucker und Vanillearoma schaumig rühren. Eier nach und nach zufügen. Mehl, Backpulver, Zimt und Orangenschale mischen und nach und nach mit Milch unter den Teig rühren.
Die Hälfte des Teige in eine Kastenform einfüllen. Restlichen Teig mit Kakaopulver verrühren und auf dem hellen Teig verteilen.
Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 40 Minuten backen. Auf ein Kuchengitter stürzen, aus der Form lösen und abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Backzeit: ca. 40 Minuten
Pro Stück: 3 Points

VOLLKORN-SANDWICHES

Für 4 Stück:

3 EL Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
3 EL Hüttenkäse
2 TL italienische Kräuter
1 TL Tomatenmark
Salz
Pfeffer
4 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
4 Salatblätter
4 Scheiben Geflügelwurstaufschnitt
2 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)

Frisch- und Hüttenkäse mit Kräutern und Tomatenmark verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Toastscheiben mit der Käsecreme bestreichen, mit Salatblättern und Geflügelwurstaufschnitt belegen. Mit Käse bestreuen, zusammenklappen und diagonal halbieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Pro Stück: 3 Points

SALT MIT SESAMTOMATEN

Für 4 Personen:

2 EL Zucker
5 EL Orangensaft, ohne Zucker
1 EL Sojasauce
250g Kirschtomaten
7 TL Sesamsamen
2 gelbe Paprikaschoten
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Salatgurke
1 Karotte
1 Kopf Lollo Biondo (ersatzweise Blattsalat)
2 EL Weißweinessig
1 TL Senf
Salz
Pfeffer
Einige Tropfen flüssiger Süßstoff
4 Scheiben Sesam Knäckebrot

Zucker in einer beschichteten Pfanne karamellisieren, mit Orangensaft und Sojasauce ablösen. Kirschtomaten mit Sesam zufügen, verrühren, von der Herdplatte nehmen und durchziehen lassen.
Paprikaschoten in Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Gurke streifenförmig schälen und in Scheiben schneiden. Karotte grob raspeln. Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Gemüse vermischen und auf Teller verteilen.
Sesamtomaten auf dem Salat anrichten. Essig und Senf zu dem Schmorfond geben, verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Salat mit Dressing beträufeln und mit Knäckebrot servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 15 Minuten
Garzeit:	ca. 5 Minuten
Pro Person:	2 Points

BAGUETTE MIT FÜLLUNG

Für 20 Scheiben:

4 Blatt weiße Gelatine
1 Baguette (500g)
450g Magerquark
180g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
Salz
Pfeffer
1 Bund Frühlingszwiebeln
4 dünne Scheiben Salami
4 Gewürzgurken
4 TL gemischte Kräuter (TK)

Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen. Vom Baguette ein Ende abschneiden und das Brot aushöhlen.
Quark und Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Gelatine ausdrücken und in einem kleinen Topf bei geringer Hitze oder in der Mikrowelle schmelzen. Die Quarkmasse esslöffelweise unter die Gelatine ziehen.
Frühlingszwiebeln in Ringe, Salami und Gewürzgurken in Würfel schneiden. Mit Kräutern unter die Quarkmasse rühren und in das Baguette füllen. Baguette in Folie wickeln und über Nacht kalt stellen.

Zubereitungszeit:	ca. 30 Minuten
Kühlzeit:	ca. 12 Stunden
Pro Scheibe:	2 Points

BROT ITALIA

Für 4 Personen:

4 kleine Tomaten
½ Kugel Mozzarella (50g)
150g fettarmer Joghurt
6 TL Mayonnaise (20% Fett)
2 TL Tomatenmark
1 TL Oregano
Salz
Pfeffer
1 kleine Zucchini
1 italienisches Brot (Ciabatta) (200g)
einige Salatblätter
4 Scheiben Geflügelbrustaufschnitt, geräuchert

Tomaten und Mozzarella fein würfeln. Joghurt, Mayonnaise, Tomatenmark und Oregano verrühren. Tomaten- und Mozzarellawürfel untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini in feine Streifen schneiden.
Brot halbieren und die untere Hälfte mit Tomatencreme bestreichen. Mit Salatblättern, Zucchinischeiben und Geflügelbrustaufschnitt belegen. Restliche Tomatencreme darauf verteilen und mit der oberen Brothälfte abdecken. Das Brot vierteln und auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 4 Points

BLAUBEER-GRATIN

Für 6 Personen:

1 Liter entrahmte Milch
140g Milchreis, trocken
300g Magerquark
einige Tropfen Vanillearoma
2 Eiweiß
2 TL Honig
500g Blaubeeren (frisch oder TK)
1 TL Zimt

Milch erhitzen, Milchreis zufügen und bei milder Hitze zugedeckt ca. 40 Minuten quellen lassen, dabei mehrmals umrühren.

Quark und Vanillearoma verrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben.

Milchreis mit Honig abschmecken und in eine Auflaufform geben. Nacheinander Blaubeeren und Quarkmasse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 20 Minuten gratinieren. Auflauf mit Zimt bestreuen und heiß servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 10 Minuten
Garzeit:	ca. 40 Minuten
Backzeit:	ca. 20 Minuten
Pro Person:	3 Points

JOGGING-BROT

Für 4 Personen:

500g grüner Spargel
Salz
1 TL Zucker
2 TL Dill (TK oder frisch)
150g fettarmer Joghurt
2 TL Mayonnaise (20% Fett)
1 Lt Zitronensaft
Pfeffer
4 Scheiben Schwarzbrot
2 Scheiben Räucherlachs
4 Zitronenscheiben

Spargel in kochendem Salzwasser und Zucker ca. 10 Minuten garen.
Dill fein hacken, mit Joghurt, Mayonnaise und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Schwarzbrot mit Dill-Creme bestreichen, mit Spargel und je ½ Scheibe Räucherlachs belegen und mit Pfeffer würzen. Mit Zitronenscheiben garniert servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 20 Minuten
Garzeit:	ca. 10 Minuten
Pro Person:	3 Points

ERFRISCHENDER FRÜHLINGSQUARK

Für 4 Personen:

450g Magerquark
50ml Mineralwasser
Salz
Pfeffer
2 hartgekochte Eier
10 grüne Oliven, ohne Stein
1 Bund Radieschen
2 Fleischtomaten
½ Salatgurke
1 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe

Quark mit Mineralwasser verrühren undmit Salz und Pfeffer würzen. Eie vierteln. Oliven und Radieschen in Scheiben, Tomaten und Gurke in Würfel schneiden.
Petersilie grob hacken und 1 Teelöffel zum Garnieren beiseite stellen. Knoblauchzehe zerdrücken und mit restlicher Petersilie, Radieschenscheiben, Tomaten- und Gurkenwürfeln mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Hälfte der Quarkmasse in eine Schüssel geben. 2/3 der Gemüsemischung darauf verteilen und mit restlichem Quark bedecken. Eierspalten außen herumsetzen und die restliche Gemüsemischung in die Mitte geben. Mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 3 Points

BUNTER SALAT MIT KÄSE

Für 4 Personen:

250g grüner Spargel
Salz
2 Karotten
240 Artischockenherzen (Konserve)
250g Champignons
3 Scheiben Käse
250ml Buttermilch
5 EL Orangensaft, ohne Zucker
2 TL Zitronensaft
bunter Pfeffer
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Spargel in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Karotten in feine Scheiben schneiden. Artischockenherzen und Champignons vierteln. Käse in Streifen schneiden und alles vermengen.
Buttermilch mit Orangen- und Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Salat auf Tellern anrichten und mit Dressing beträufelt servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 10 Minuten
Garzeit:	ca. 5 Minuten
Pro Person:	2 Points

TV-SNACKS

Für 4 Personen:

- 4 Karotten
- 1 Kohlrabi
- 3 Stangen Bleichsellerie
- je 1 gelbe, rote und grüne Paprikaschote
- Salz und Pfeffer

*Paprika-Dip_*

- 1 rote Chilischote
- 2250g Magerquark
- 1 TL Paprikapulver

Dill-Dip:

- ½ Bund Dill (ersatzweise Petersilie)
- 250g fettarmer Joghurt
- 1 EL Zitronensaft

Curry-Dip:

- 6 EL Hüttenkäse
- 2 TL Currypulver
- 1 EL Balsamicoessig
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Karotten und Kohlrabi in Stifte und Bleichsellerie in Stücke schneiden. ½ rote Paprikaschote würfeln, restliche Paprikaschoten in Streifen schneiden.

Für den Paprika-Dip Chilischote in feine Ringe schneiden und mit Quark, Paprikawürfel und Paprikapulver pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dill-Dip Dill fein hacken, mit Joghurt und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Curry-Dip Hüttenkäse mit Currypulver und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken.

Gemüse auf einer Platte anrichten. Dips in kleine Schüsseln füllen und nach Wunsch garnieren.

Zubereitungszeit:	ca. 25 Minuten
Pro Person:	2 Points

GEFÜLLTE APRIKOSEN

Für 10 Stück:

4 EL Karamell-Puddingpulver
250ml fettarme Milch
125ml frisch gekochter Kaffee
5 Aprikosen
6 EL Magerquark
4 TL Crème fraîche
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
2 TL gehackte Pistazien

Puddingpulver mit etwa Milch verrühren, restliche Milch und Kaffee erhitzen. Puddingpulver einrühren, aufkochen und abkühlen lassen.
Aprikosen kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und Haut abziehen. Aprikosen halbieren und Stein entfernen.
Kaffee-Karamellpudding, Quark und Crème fraîche mit dem Handrührgerät aufschlagen und mit Süßstoff abschmecken, Puddingmasse in einem Spritzbeutel füllen und die Aprikosenhälften spritzen. Mit Pistazien bestreut auf einer Platte servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 15 Minuten
Garzeit:	ca. 5 Minuten
Kühlzeit:	ca. 20 Minuten
Pro Stück:	1 Point

PARTY-SANDWICHES

Für 24 Stück:

500g fettarmer Joghurt
8 TL Mayonnaise (20% Fett)
16 Scheiben Toastbrot
8 Scheiben Vollkorntoastbrot
einige Salatblätter

Frischer-Sandwich:

Für 8 Stück:

3 Scheiben geräucherter Lachs (à 60g)
Pfeffer
1 Karotte
Salz
Einige Tropfen flüssiger Süßstoff
1 rote Zwiebel
2 TL Dill

Pro Stück: 2 Points

Salami-Sandwich:

Für 8 Stück:

2 Gewürzgurken
Salz
Pfeffer
Einige Tropfen flüssige Süßstoff
4 dünne Scheiben Geflügelsalami
2 Tomaten

Pro Stück: 2 Points

Sandwich „Bombay“

Für 8 Stück:

2 kleine Bananen
1 EL Zitronensaft
3 EL Ananasstücke (Konserve, ohne Zucker)
2 TL Currypulver
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
4 Scheiben Geflügelwurstaufschnitt
50g Sprossen (Bohnenkeime)

Pro Stück: 2 Points

Joghurt mit Mayonnaise verrühren und in 3 Portionen teilen.

Für das Frischer-Sandwich Lachs in Streifen schneiden und pfeffern. Karotte fein würfeln, mit 1 Portion Joghurt-Creme verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. 4 Toastscheiben mit Karottencreme bestreichen, mit je einem Salatblatt und Lachsstreifen belegen. Zwiebel in Ringe schneiden und mit Dill auf dem Lachs verteilen. Mit restlichen Toastscheiben abdecken und diagonal halbieren.

Für das Salami-Sandwich 1 Gewürzgurke würfeln und mit 1 Portion Joghurt-Creme verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und auf die Vollkorn-Toastscheiben streichen. 4 Toast mit jeweils einem Salatblatt und einer Scheibe Salami belegen. Tomaten und restliche Gewürzgurke in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Mit restlichen Toast abdecken, andrücken und diagonal halbieren.

Für das Sandwich „Bombay“ Bananen in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Restliche Joghurt-Creme mit Ananasstücken und Currypulver verrühren und mit Süßstoff abschmecken. 8 Toastscheiben mit der Curry-Creme bestreichen. 4 Toastscheiben mit Geflügelwurstaufschnitt, Bananenscheiben und Sprossen belegen, mit restlichen Toastscheiben abdecken und diagonal halbieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

PESTO-KARTOFFELN

MIT TOMATENSALAT

Für 4 Personen:

8 mittelgroße Kartoffeln
Salz
1 Knoblauchzehe
2 EL Pinienkerne
1 Bund Basilikum
3 EL geriebener Parmesan (32% Fett i. Tr.)
4 TL Olivenöl
5 EL Orangensaft, ohne Zucker
2 EL Weißweinessig
Pfeffer
Einige Tropfen flüssiger Süßstoff
8 Tomaten
½ Bund Schnittlauch

Kartoffeln schälen, in Salzwasser ca. 10 Minuten garen und abkühlen lassen.
Knoblauchzeh zerdrücken, mit Pinienkerne und 1 Prise Salz pürieren. Basilikum hacken und mit Parmesan unterrühren, Olivenöl einlaufen lassen und das Pesto gut vermengen.
Kartoffeln im Abstand von ca. 1 cm einschneiden, vorsichtig auseinanderdrücken und Pesto hineinstreichen. Kartoffeln auf Back-Folie setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 20 Minuten garen.
Orangensaft mit Essig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Tomaten in Scheiben, Schnittlauch in Ringe schneiden und mit Dressing vermengen. Pesto-Kartoffeln mit Tomatensalat servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 15 Minuten
Garzeit:	ca. 30 Minuten
Pro Person:	4 Points

SPORT-COCKTAILS

Für je 4 Gläser (200ml):

KIWI-COCKTAIL:

5 Kiwi
Eiswürfel
400ml Ananassaft, ohne Zucker
400ml Mineralwasser

Pro Glas: 0,5 Points

KAROTTEN-DREAM:

1 Karotte
1 Apfel
2 TL Zitronensaft
400ml Karottensaft, ohne Zucker
400ml Orangensaft, ohne Zucker
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Eiswürfeln

Pro Glas: 0,5 Points

Für den Kiwi-Cocktail 1 Kiwi in Scheiben schneiden. Restliche Kiwis pürieren und durch ein Sieb streichen. Eiswürfel in Cocktailgläser füllen, Kiwisaft aufteilen, mit Ananassaft und Mineralwasser auffüllen. Mit Kiwischeiben garniert servieren.

Für den Karotten-Dream Karotte und Apfel längs in Stifte schneiden. Apfelstifte mit Zitronensaft beträufeln. Karotten- und Orangensaft mit Süßstoff shaken. Eiswürfeln in Longdrinkgläser füllen und mit Cocktail auffüllen. Mit Karotten- und Apfelstiften garniert servieren.

Zubereitunszeit: ca. 10 Minuten

PIKANTER ERDBEERSALAT

Für 4 Personen:

400g Erdbeeren
200g Champignons
1 EL Zitronensaft
1 kleiner Friséesalat
90g Edelpilzkäse (45% Fett i. Tr.)
3 EL Balsamicoessig
Salz
Pfeffer
Einige Tropfen flüssiger süßstoff

Erdbeeren und Champignons vierteln und mit Zitronensaft beträufeln. Salat in mundgerechte Stücke zupfen, mit Erdbeeren und Champignons vermengen und auf Teller verteilen. Käse würfeln und auf dem Salat anrichten.
Essig mit Öl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Dressing über den Salat geben und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

WESTERN-BURGER

Für 4 Personen:

1 grüner Paprikaschote
1 Zwiebel
2 kleine Putenschnitzel (à 120g)
1 TL Pflanzenöl
4 EL Mais (Konserve)
6 EL Salsa Sauce
Salz
Pfeffer
4 Roggenbrötchen
2 EL Saure Sahne
4 Salatblätter

Paprikaschote, Zwiebel und Putenschnitzel würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch- und Zwiebelwürfeln darin anbraten. Paprikawürfel und Mais hinzugeben und alles ca. 5 Minuten garen. Salsa Sauce unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Brötchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 3 Minuten aufbacken und aufschneiden. Untere Brötchenhälfte mit Saurer Sahne bestreichen und mit Salatblättern belegen.
Füllung auf den Brötchen verteilen , mit oberen Brötchenhälften abdecken und warm servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 20 Minuten
Garzeit:	ca. 10 Minuten
Pro Person:	4 Points

SALAT MIT REIS-TALERN

Für 4 Personen:

- 80g Reis-Korn-Mischung, trocken
- 1 Bund Kerbel
- 150g fettarmer Joghurt
- 4 TL Mayonnaise (20% Fett)
- 1 EL Obstessig
- 50ml Mineralwasser
- Salz
- Pfeffer
- 1 Ei
- 2 EL Paniermehl
- 250g Zuckererbsenschoten
- 2 große Karotten
- 200g Champignons

Reis-Korn-Mischung nach Packungsanweisung garen und abkühlen lassen.
Kerbel zur Hälfte grob zupfen, die andere Hälfte fein hacken. Joghurt, Mayonnaise, Essig und Mineralwasser mit gehacktem Kerbel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Reis-Korn-Mischung mit Ei, Paniermehl und restlichem Kerbel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen, Reis-Korn-Masse esslöffelweise in die Pfanne geben, flach drücken und von jeder Seite ca. 5 Minuten braten.
Zuckererbsenschoten diagonal halbieren, in kochendem Wasser ca. 3 Minuten blanchieren und abschrecken. Karotten in Stifte und Champignons in Scheiben schneiden. Joghurt-Kerbel-Dressing über den Salat träufeln und zu den Reis-Talern servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 15 Minuten
Garzeit:	ca. 35 Minuten
Pro Person:	3 Points

ZWIEBEL-SNACKS

Für 4 Personen:

4 Zwiebeln
2 TL Pflanzenmargarine
200ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
4 Brötchen
4 EL geriebener Emmentaler (30% Fett i. Tr.)
2 TL Kräuter der Provance

Zwiebel in Ringe schneiden. Margarine zerlassen und Zwiebelringe darin glasig dünsten. Gemüsebrühe angießen und ca. 5 Minuten einkochen lassen.
Brötchen halbieren und auf ein mit Back-Folie belegtes Blech setzen. Zwiebelmischung darauf verteilen und mit Käse und Kräutern bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit:	ca. 5 Minuten
Garzeit:	ca. 10 Minuten
Backzeit:	ca. 10 Minuten
Pro Person:	3 Points

INDISCHE KAROTTEN-PFANNE

Für 4 Personen:

1 Bund Lauchzwiebeln
800g Karotten
1 gelbe Paprikaschote
2 TL Pflanzenmargarine
2 TL Currypulver
400g passierte Tomaten (Konserve)
8 EL saure Sahne
125ml fettarme Milch
Salz
Pfeffer
1 Msp. Koriander
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Lauchzwiebeln in Ringe, Karotten in Scheiben und Paprikaschote in Streifen schneiden. Margarine erhitzen, Lauchzwiebeln darin andünsten und mit Currypulver bestreuen. Karotten zufügen und ca. 5 Minuten unter Rühren dünsten.
Tomaten angießen, Paprikastreifen zufügen und weitere 10 Minuten garen. Saure Sahne und Milch mit Mehl verrühren, zur Karotten-Pfanne geben, kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Koriander und Süßstoff abschmecken.

Zubereitungszeit:	ca. 10 Minuten
Garzeit:	ca. 20 Minuten
Pro Person:	2 Points

GRIESS-SCHNITTEN MIT

GEEISTER FRUCHTSAUCE

Für 4 Personen:

8 Aprikosen (Konserve, ohne Zucker)
2 TL Halbfettmargarine
150g Grieß
200ml Aprikosensaft, ohne Zucker (Konserve)
7 Pistazien
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
2 EL Zitronensaft
250g Magermilch-Joghurt

Aprikosen abtropfen lassen, dabei Saft auffangen. Margarine in einem Topf erhitzen, Grieß zufügen und darin anschwitzen. Mit 200 ml Aprikosensaft und 500 ml Wasser ablöschen und zugedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen.

Pistazien grob hacken, unter den Grieß rühren und mit Süßstoff abschmecken. Grieß ca. 1 cm dick auf eine Platte oder ein Backblech streichen, erkalten lassen und in Stücke schneiden.

Aprikosen würfeln und mit Zitronensaft pürieren. Joghurt unterrühren, in eine flache Form füllen und ca. 20 Minuten einfrieren. Fruchtsauce nochmals mit dem Pürierstab durcharbeiten und zu den Grießschnitten servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 20 Minuten
Garzeit:	ca. 15 Minuten
Kühlzeit:	ca. 20 Minuten
Pro Person:	3 Points

BRUSCHETTA MIT BOHNEN

Für 12 Scheiben:

1 kleines Baguette (250g)
2 Tomaten
1 Zwiebel
100g weiße Bohnen (Konserve)
2 EL Balsamicoessig
1 TL Tomatenmark
2 TL Rosmarin
Salz
Pfeffer
1 Knoblauchzehe

Baguette in 12 Scheiben schneiden und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas: Stufe 1) ca. 5 Minuten rösten.
Tomaten und Zwiebel fein würfeln, Zwiebelwürfel in einer beschichteten Pfanne anrösten, Tomatenwürfel und Bohnen zufügen. Mit Essig ablöschen und ca. 5 Minuten dünsten. Tomatenmark einrühren und mit Rosmarin, Salz und Pfeffer abschmecken.
Knoblauchzehe abziehen, halbieren und warme Baguettescheiben damit bestreichen. Bruschetta mit Bohnenmasse belegen und servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 15 Minuten
Garzeit:	ca. 5 Minuten
Backzeit:	ca. 5 Minuten
Pro Scheibe:	1 Point

JOGHURT-MOUSSE

MIT RHABARBER

Für 4 Personen:

4 Blatt weiße Gelatine
2 EL Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
500g fettarmer Joghurt
Saft einer halben Zitrone
Einige Tropfen flüssiger Süßstoff
1 kg Rhabarber
400ml Apfelsaft, ohne Zucker
2 EL Vanillepuddingpulver

Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen. Frischkäse und Joghurt verrühren, mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken. Gelatine schmelzen und mit der Joghurtmasse vermengen. Joghurt-Mousse in 4 Formen füllen und im Kühlschrank ca. 3 Stunden erkalten lassen.
Rhabarber in Stücke schneiden und mit Apfelsaft ca. 3 Minuten garen. Puddingpulver in 50 ml Wasser anrühren, zum Rhabarber geben und nochmals aufkochen. Rhabarber abkühlen lassen und mit Süßstoff abschmecken.
Joghurt-Mousse auf Dessert-Tellern stürzen und Rhabarber rundherum anrichten.

Zubereitungszeit:	ca. 15 Minuten
Garzeit:	ca. 10 Minuten
Kühlzeit:	ca. 3 Stunden
Pro Person:	2 Points

PUTENRAGOUT UNTER DER HAUBE

Für 4 Personen:

480g Putenbrustfilet
Saft einer Zitrone
2 Zwiebeln
500g Champignons
1 Bund Frühlingszwiebeln
Salz
Pfeffer
375ml fettarme Milch
2 EL Mehl
2 TL mittelscharfer Senf
180g Hefe-Frischteig (Fertigprodukt)

Putenbrustfilet in schmale Streifen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln fein würfeln, Champignons in Scheiben und Frühlingszwiebeln in ringe schneiden.
Fleischstreifen in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten, salzen, pfeffern, herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebelwürfel, Champignonscheiben und Frühlingszwiebelringe ebenfalls fettfrei in der beschichteten Pfanne andünsten. Filetstreifen dazugeben und mit dem Gemüse vermengen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles in eine Auflaufform füllen.
Milch und Mehl in einem kleinen Topf verrühren und einmal kurz aufkochen lassen. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und über das Fleisch gießen. ¾ des Hefeteiges in Größe der Auflaufform ausrollen und über das Fleisch legen. Aus restlichen Teig Verzierungen ausschneiden und auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit:	ca. 20 Minuten
Garzeit:	ca. 15 Minuten
Backzeit:	ca. 15 Minuten
Pro Person:	5 Points

FENCHEL-RISOTTO

Für 4 Personen:

2 Zwiebeln
1 TL Pflanzenöl
180g Rundkornreis, trocken
350ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
4 Knollen Fenchel
Salz
Schwarzer Pfeffer, grob geschrotet
100g Roquefort

Zwiebeln würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Reis darin glasig anschwitzen. Gemüsebrühe angießen und ca. 15 Minuten garen.
Fenchelgrün beiseite legen. Fenchel längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Fenchelstreifen zum Risotto geben, weitere 10 Minuten garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Roquefort grob zerbröseln oder in Würfel schneiden. Risotto auf Teller verteilen, Roquefort darüber streuen und mit Fenchelgrün bestreut servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 10 Minuten
Garzeit:	ca. 25 Minuten
Pro Person:	5 Points

SPAGHETTI MIT ZIEGENKÄSE

Für 4 Personen:

4 Knollen Rote Bete (ersatzweise 300g Konserve)
Salz
240g Spaghetti, trocken
200g Champignons
4 TL Balsamicoessig
2 TL Pflanzenöl
Pfeffer
Einige Tropfen flüssiger Süßstoff
300g Feldsalat
4 TL Honig
5 EL Ziegenfrischkäse (50% Fett i. Tr.)
1 TL Rosmarin

Rote Bete in Salzwasser ca. 20 Minuten garen, schälen und in feine Scheibenhobeln. Konservierte Rote Bete abtropfen lassen und hobeln.
Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
Champignons in Scheiben schneiden. Essig und Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und mit Champignonscheiben und Feldsalat vermengen.
Honig erwärmen, mit Frischkäse verrühren und mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Spaghetti und Rote Bete mischen, auf Teller verteilen, Ziegenfrischkäse darüber geben und mit Feldsalat servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 20 Minuten
Garzeit:	ca. 20 Minuten
Pro Person:	5 Points

ROTKOHL-ROULADEN

Für 4 Personen:

1 Brötchen vom Vortag
Salz
2 EL Obstessig
8 große Rotkohlblätter
1 Zwiebel
200g Champignons
240g Tatar
1 Ei
Pfeffer
½ TL Thymian
3 TL Pflanzenöl
250ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
2 EL Saure Sahne
1 TL Mehl
12 mittelgroße, gekochte Kartoffeln

Brötchen in Wasser einweichen. Salzwasser mit Essig aufkochen, Rotkohlblätter darin ca. 3 Minuten blanchieren und die dicken Blattstiele flachschneiden.
Zwiebel und Champignons fein hacken, Brötchen gut ausdrücken und alles mit Tatar und Ei vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen. Tatarmasse in 8 Portionen teilen, jeweils in 1 Rotkohlblatt einrollen und mit Küchengarn umwickeln.
Öl in einem breiten Topf erhitzen und Rouladen darin rundherum anbraten. Gemüsebrühe angießen und zugedeckt ca. 25 Minuten schmoren. Rouladen herausnehmen, Saure Sahne mit Mehl verrühren und in die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rotkohl-Rouladen mit Kartoffeln und Sauce servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 20 Minuten
Garzeit:	ca. 30 Minuten
Pro Person:	5 Points

INTERNATIONALE

GANELEN-PFANNE

Für 4 Personen:

200g Langkorn-Wildreis, trocken
Salz
4 Tomaten
2 Orangen
2 Schalotten
1 walnussgroßes Stück Ingwer
300g Blattspinat (frisch oder TK)
2 TL Pflanzenöl
Pfeffer
240g Garnelen

Reis nach Packungsanweisung in 400 ml Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
Tomaten häute, entkernen und fein würfeln. Orangen filetieren, dabei austretenden Saft auffangen. Schalotten und Ingwer fein und Spinat grob hacken.
Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Schalotten- und Ingwerwürfel darin goldbraun braten. Spinat hinzu geben, zusammenfallen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Garnelen, Tomatenwürfel und Orangenfilets auf dem Spinat verteilen, Orangensaft angießen und zugedeckt ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Garnelen-Pfanne mit Reis servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 10 Minuten
Garzeit:	ca. 25 Minuten
Pro Person:	4 Points

TORTILLA MEXIKO

Für 4 Stück:

1 rote Chilischote
250g geschälte Tomaten (Konserve)
1 TL Tomatenmark
2 EL Weißweinessig
1 TL Zucker
Salz
2 dünne Stangen Lauch
250g fettarmer Joghurt
Pfeffer
2 Tomaten
½ Salatgurke
½ kleiner Kopf Eisbergsalat
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
240g Tatar
Paprikapulver
2 Tortillafladen (à 100g)
4 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)

Chilischote halbieren, entkernen und grob hacken. Tomaten abtropfen lassen. Chili und Tomaten mit Tomatenmark und Essig pürieren. Mit Zucker und Salz abschmecken.
Lauch in feine Ringe schneiden, mit Joghurt vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten und Gurke würfeln, Eisbergsalat in Streifen schneiden.
Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken, mit Tatar in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig braun braten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
Tortillafladen mit Tomatenmasse bestreichen. Nacheinander Tatarmasse, Tomaten- und Gurkenwürfel, Salatstreifen, Lauch-Joghurt und Käse darauf verteilen und fest aufrollen. Tortilla Mexico schräg halbieren und servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 10 Minuten
Garzeit:	ca. 10 Minuten

Pro Person: *5 Points*

TANTE ERNAS SONNTAGSKUCHEN

Für 12 Stücke:

- 150g Halbfettmargarine
- 75g Zucker
- 1 Prise Salz
- 500g Mehl
- 1 Packung Backpulver
- 3 Eier
- 250ml fettarme Milch
- 1 EL Kakaopulver, entölt, ohne Zucker
- 2 Blatt weiße Gelatine
- 450g Magerquark
- einige Tropfen Vanillearoma
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 1 Packung roter Tortenguss, ohne Zucker

Den Boden einer Springform (26cm) mit Back-Folie auslegen, den Rand mit Margarine einfetten. Restliche Margarine mit Zucker und Salz schaumig rühren. Mehl und Backpulver sieben und mischen. Nach und nach Mehl, Eier und Milch unterrühren.

Teig halbieren und eine Hälfte in die Springform füllen, Restlichen Teig mit Kakaopulver verrühren, auf dem Teig verstreichen und mit einer Gabel marmorieren. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 40 Minuten backen. Kuchen auf einem Gitter auskühlen lassen.

Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen. Quark mit Vanillearoma und Süßstoff abschmecken. Gelatine schmelzen, Quark unterrühren und auf den Kuchen streichen.

Tortenguss nach Packungsanweisung zubereiten, mit Süßstoff abschmecken, über den Quark streichen und im Kühlschrank erstarren lassen.

Zubereitungszeit:	ca. 20 Minuten
Backzeit:	ca. 50 Minuten
Kühlzeit:	ca. 1 Stunde

Pro Stück: *5 Points*

GEBRATEN SCHWEINELENDE

MIT GEMÜSE

Für 4 Personen:

8 EL Saure Sahne
200ml Gemüsebrühe (½ TL Instant)
1 Msp. geriebene Muskatnuss
Salz
1 kg Kartoffeln
600g Broccoli
2 TL Pflanzenmargarine
200g junge grüne Erbsen
weißer Pfeffer
4 Scheiben Schweinelende, mager (à 150g)

Saure Sahne und 150 ml Gemüsebrühe verrühren und mit Muskatnuss und Salz würzen. Kartoffeln fein hobeln und abwechselnd mit Guss in eine flache Auflaufform schichten. Mit Guss enden und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten garen.

Broccoli in Röschen teilen. Margarine erhitzen, Broccoli andünsten, Erbsen und restliche Gemüsebrühe hinzu geben und ca. 10 Minuten garen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darauf von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Fleisch mit Kartoffelgratin und Gemüse servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 20 Minuten
Garzeit:	ca. 40 Minuten
Pro Person:	7 Points

SPARGEL MIT LACHS

Für 4 Personen:

1,5 kg Spargel
Salz
1 Prise Zucker
800g junge Kartoffeln
4 kleine Lachssteaks (à 125g)
Saft einer Zitrone
Bunter Pfeffer
1 Zwiebel
200ml Fischfond (Glas)
1 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)
1 EL Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
1 EL Pinienkerne
einige Erdbeeren

Spargel in Salzwasser mit Zucker ca. 20 Minuten garen. Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 15 Minuten garen.
Lachssteaks mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer würzen. Lachssteaks in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite ca. 3 Minuten braten und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas: Stufe 1) warm stellen.
Zwiebel fein würfeln und in dem Bratsatz anschwitzen. Fischfond angießen, Saucenbinder einrühren und aufkochen. Frischkäse in die Sauce geben und mit restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs und Spargel mit Sauce auf Tellern anrichten und mit Pinienkernen bestreuen. Mit Erdbeeren garnieren und mit Kartoffeln servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 20 Minuten
Garzeit:	ca. 25 Minuten
Pro Person:	6 Points

GRIESSPUDDING MIT FRÜCHTEN

Für 4 Personen:

500ml fettarme Milch
Mark einer Vanilleschote
8 EL Gieß
2 Eier
2 EL Zucker
1 Prise Salz
2 TL gehackte Mandeln
750g Früchte nach Wahl
(z.B. Beeren, Pfirsiche oder Kirschen)
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Milch mit Vanillemark aufkochen, Grieß einrühren und zugedeckt ca. 5 Minuten ausquellen lassen.
Eier trennen, Eigelb mit Zucker schaumig rühren, Eiweiß mit Salz steif schlagen und beides mit Mandeln unter die Grießmasse geben. Alles in 1 große oder 4 kleine Puddingformen einfüllen und verschlossen im Wasserbad ca. 30 Minuten garen.
Die Hälfte der Früchte pürieren und mit Süßstoff abschmecken. Pudding aus der Form stürzen und mit Fruchtsauce und restlichen Früchten garniert servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 10 Minuten
Garzeit:	ca. 40 Minuten
Pro Person:	4 Points

EDLE TARARROLLE MIT SALAT

Für 4 Personen:

150g fettarmer Joghurt
2 TL Senf
Salz, Pfeffer
1 Zwiebel
100g Champingons
1 Karotte
3 Wirsingblätter
300g Tatar
1 Ei
2 EL Paniermehl
250ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
1 TL Walnussök (ersatzweise Sonnenblumenöl)
2 LE Apfelessig
100ml Apfelsaft, ohne Zucker
½ Kopf Endiviensalat
1 Zucchini
100g Kirschtomaten
4 TL Tomatenmark
2 EL dunkler Saucenbinder (Instantpulver)
12 mittelgroße, gekochte Kartoffeln

Joghurt und Senf mit Salz und Pfeffer verrühren. Zwiebel, Champignons und Karotte fein würfeln, Wirsing in feine Streifen schneiden. Zwiebelwürfel mit Tatar, Ei und Paniermehl vermengen und mit Salz und Pfeffer pikant würzen.

Tatarmasse zwischen 2 Lagen Klarsichtfolie ca. 1 cm dick ausrollen. Senf-Joghurt darauf streichen, Wirsingstreifen, Champingon- und Karottenwürfel darauf verteilen. Tatarrolle aufrollen und in einem Bräter setzten. Gemüsebrühe angießen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 45 Minuten garen.

Dressing aus Walnussöl, Apfelessig, Apfelsaft anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Endiviensalat in mundgerechte Stücke, Zucchini in Scheiben schneiden, Kirschtomaten halbieren und in einer großen Salatschale vermengen.

Tatarrolle aus dem Bräter nehmen und einige Minuten zugedeckt ruhen lassen. Tomatenmark in den Sud rühren, mit Saucenbinder andicken und Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tatarrolle in Scheiben schneiden und mit Sauce, Kartoffeln und Salat mit Apfeldressing servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 10 Minuten
Garzeit:	ca. 10 Minuten
Pro Person:	5 Points

CURRY-HUHN MIT MANGOLD

Für 4 Personen:

- 250g fettarmer Joghurt
- 1 TL Mehl
- 2 TL Currypulver
- 360g Hähnchenbrustfilet
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 600g Mangold
- 125ml Gemüsebrühe (½ TL Instant)
- 1 Msp. Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 320g gegarter Reis

Joghurt, Mehl und Currypulver verrühren. Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und ca. 30 Minuten in der Joghurt-Marinade einlegen.
Knoblauchzehen fein hacken, Karotten in feine Stifte und Mangold in breite Streifen schneiden. Knoblauch und Karotten in einer beschichteten Pfanne fettfrei anrösten und Mangold kurz mit anschwitzen. Fleisch mit Marinade und Brühe hinzugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Alles mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 10 Minuten
Marinierzeit:	ca. 30 Minuten
Garzeit:	ca. 15 Minuten
Pro Person:	4 Points

PUTENROLLE MIT ROSMARINKARTOFFELN

Für 4 Personen:

- 4 TL Halbfettmargarine
- 2 TL Salz
- 4 TL Rosmarin
- 12 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
- abgeriebene Schale einer Zitrone
- 4 TL gemischte Kräuter
- Pfeffer
- 480g Putenbrustfilet
- 1 Kopfsalat
- 4 Tomaten
- ½ Packung Fix für Salatsauce
- 2 TL Pflanzenöl

Backblech mit Margarine einstreichen und Salz und Rosmarin darüber streuen. Kartoffeln gründlich waschen, längs halbieren und mit den Schnittflächen auf das Backblech legen. Kartoffeln im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 45 Minuten garen.
Knoblauchzehen fein hacken, mit Frischkäse, Zitronenschale und Kräutern vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Putenbrustfilet vorsichtig einschneiden, zu einer Platte aufklappen und mit Frischkäse-Masse bestreichen. Fleisch aufrollen und fest mit Aluminium umwickeln. Putenrolle zu den Rosmarinkartoffeln in den Backofen geben und ca. 30 Minuten garen.
In der Zwischenzeit Salat zerkleinern und Tomaten in Spalten schneiden. Fix für Salatsauce mit Öl und 3 Esslöffel Wasser anrühren und zum Salat geben. Salat mit Putenrolle und Rosmarinkartoffeln servieren.

Zubereitungszeit:	*ca. 10 Minuten*
Garzeit:	ca. 45 Minuten
Pro Person:	5 Points

GEMÜSE-LIMETTEN-SUPPE

Für 4 Personen:

½ TL Sambal Oelek
4 TL Honig
100ml Orangensaft, ohne Zucker
210g Putebrustfilet
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
2 Karotten
1 TL Pflanzenöl
2 TL Kurkuma
1 kleine Dose geschälte Tomaten
250ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
Saft einer Limette
Salz
Pfeffer
2 TL Kokosflocken

Sambal Oelek, Honig und Orangensaft verrühren. Fleisch in Streifen schneiden und ca. 30 Minuten darin marinieren.
Zwiebel und Knoblauchzehe würfeln, Chilischote in Ringe, Karotten in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und alles darin anschwitzen. Kurkuma darüber stäuben, Tomaten und Gemüsebrühe angießen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen Suppe pürieren und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
Fleischstreifen abtropfen lassen und in einer beschichteten Pfanne fettfrei braten. Fleischstreifen in Teller verteilen, Suppe darauf füllen und mit Kokosflocken bestreut servieren.

Zubereitungszeit:	*ca. 10 Minuten*
Marinierzeit:	ca. 30 Minuten
Garzeit:	ca. 15 Minuten
Pro Person:	2 Points

GEFÜLLTE KALBSROULADEN

Für 4 Personen:

- 2 TL Senf
- 2 EL Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Msp. Paprikapulver
- 150g Champingons
- 1 Stange Lauch
- 4 dünne Kalbsschnitzel (à 125g)
- 200ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
- 10 Schalotten (ersatzweise 3 Zwiebeln)
- 1 TL Zucker
- 2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)
- 1 TL Thymian
- 4 große Kartoffeln
- 250g fettarmer Joghurt
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 12 mittelgroße, gekochte Kartoffeln

Senf und Frischkäse verrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Champignons in Scheiben, Lauch in Ringe schneiden. Kalbsschnitzel platt klopfen und mit Frischkäsemasse bestreichen. Champignonscheiben und Lauchringe darauf verteilen, Kalbsrouladen fest aufrollen, mit Garn umwickeln oder feststecken.

Kalbsrouladen in eine feuerfeste Form legen, 100 ml Gemüsebrühe angießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 35 Minuten schmoren.

Schalotten in Spalten schneiden in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten. Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Restliche Gemüsebrühe angießen und mit Saucenbinder andicken. Sauce mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

Karotten grob raspeln, mit Joghurt vermengen und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken.

Kalbsrouladen mit Kartoffeln und Karottensalat servieren.

Zubereitungszeit:	*ca. 20 Minuten*
Garzeit:	ca. 35 Minuten
Pro Person:	5 Points

GEFLÜGEL-RAGOUT

Für 4 Personen:

- 2 Stangen Lauch
- 3 Karotten
- 480g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- 2 TL Halbfettmargarine
- 2 EL Mehl
- 125ml fettarme Milch
- 4 EL junge grüne Erbsen (TK)
- 250g Champignons
- weißer Pfeffer
- 320g gegarter Reis

Lauch und Karotten grob zerkleinern. Gemüse und Hähnchenbrustfilet mit Salzwasser bedecken, aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 30 Minuten garen.
Fleisch herausnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Fond durch ein feines Sieb gießen. Gemüse nach Wunsch klein schneiden und mit verwenden.
Margarine und Mehl verkneten. Milch und 500 ml Geflügelfond aufkochen, Erbsen und Champignons darin ca. 5 Minuten garen und mit „Mehlbutter“ andicken. Fleisch und restliches Gemüse in die Sauce geben, erhitzen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geflügel-Ragout mir Reis servieren.

Zubereitungszeit: *ca. 10 Minuten*
Garzeit: ca. 45 Minuten
Pro Person: 5 Points

BLUMENKOHL-AUFLAUF

Für 4 Personen:

2 Köpfe Blumenkohl
Salz
640g Kartoffelpüree /-stock
verzehrfertig
geriebene Muskatnuss
360g Putenbrustfilet
1 EL Mehl
1 TL Pflanzenöl
2 Zwiebeln
Pfeffer
6 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)
3 EL Paniermehl

Blumenkohl in Röschen zerteilen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Blumenkohl abtropfen lassen, mit Kartoffelpüree vermengen, mit Muskatnuss würzen und in eine flache feuerfeste Auflaufform geben.
Putenbrustfilet in Streifen schneiden und mit Mehl bestäuben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin ca. 5 Minuten braten. Zwiebeln in Ringe schneiden, zum Fleisch geben und kurz mitgaren. Fleischmasse mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Püreemasse verteilen.
Käse und Paniermehl mischen, über dem Auflauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit:	*ca. 10 Minuten*
Garzeit:	ca. 40 Minuten
Pro Person:	5 Points

FARFALLE MIT RUCOLA-

TOMATEN-SAUCE

Für 4 Personen:

240g Farfalle (Schmetterlingsnudeln), trocken
Salz
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
6 Tomaten
2 TL Olivenöl
500g Rucola
Saft einer Zitrone
Pfeffer
4 EL geriebener Parmesan (32% Fett i. Tr.)

Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen.
Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten würfeln, Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen, Tomatenwürfel zufügen und ca. 5 Minuten garen.
Rucola hinzugeben, zusammenfallen lassen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, Farfalle mit Rucola-Tomaten-Sauce und Parmesan bestreut servieren.

Zubereitungszeit:	*ca. 5 Minuten*
Garzeit:	ca. 15 Minuten
Pro Person:	4 Points

GEBACKENE ANANAS

Für 4 Personen:

- 250ml fettarme Milch
- 4 EL Weizengrieß
- 225g Magerquark
- 4 EL Mineralwasser
- einige Tropfen Vanillearoma
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 1 Ei
- 3 TL gehackte Mandeln
- 4 Scheiben Ananas (Konserve, ohne Zucker)

Milch aufkochen, Grieß einrühren, ca. 15 Minuten ausquellen und etwas abkühlen lassen.
Quark mit Mineralwasser verrühren und mit Vanillearoma und Süßstoff abschmecken
Grieß mit Ei, 2 TL Mandeln und Süßstoff verrühren. Ananasscheiben abtropfen lassen und in der Grießmasse wenden. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und Ananasscheiben darauf von beiden Seiten goldbraun backen.
Grieß-Ananas mit Vanillequark auf Tellern anrichten und mit restlichen Mandeln bestreut servieren,

Zubereitungszeit:	ca. 10 Minuten
Garzeit:	ca. 25 Minuten
Pro Person:	3 Points

TATARBÄLLE MIT PFEFFERMINZSAUCE

Für 4 Personen:

160g Bulgur
250ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
½ Bund Pfefferminze
250g fettarmer Joghurt
Salz
Pfeffer
360g Tatar
2 Eier
4 EL Paniermehl
1 Kopf Eisbergsalat
2 Tomaten
1 kleine Zwiebel
2 TL Pflanzenöl
3 EL Weißweinessig
1 TL Petersilie
einige Tropfen Süßstoff

Bulgur mit Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten ausquellen lassen.
Pfefferminze in Streifen schneiden, Joghurt mit der Hälfte der Pfefferminze vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Tatar mit Eiern, Paniermehl und restlicher Pfefferminze vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kleine Kugeln formen. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und Tatarbälle darauf rundherum braten.
Eisbergsalat in Streifen, Tomaten in Spalten und Zwiebel in feine Ringe schneiden. Öl mit Essig und Petersilie verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Salat mit Dressing vermengen.
Tatarbälle mit Pfefferminzsauce, Bulgur und Salat servieren.

Zubereitungszeit:	*ca. 20 Minuten*
Garzeit:	ca. 10 Minuten
Pro Person:	6 Points

SCHNITZEL PROVANCALE

Für 4 Personen:

2 Knoblauchzehen
2 EL Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
1 TL Kräuter der Provance
1 Eigelb
Salz
Pfeffer
4 Schmetterlingssteaks (Schweineschnitzel) (à 150g)
250ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
2 Zwiebeln
2 kleine Zucchini
2 gelbe Paprikaschoten
2 TL Olivenöl
150g Kirschtomaten
2 Baguettebrötchen

Knoblauchzehen fein hacken und die Hälfte mit Frischkäse, Kräutern der Provance und Eigelb vermengen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
Frischkäsemischung in die Schmetterlingssteaks füllen, mit Holzspießen zustecken und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Fleisch in einen flachen Bräter legen, die Hälfte der Brühe angießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten schmoren.
Zwiebeln grob würfeln, Zucchini in Scheiben und Paprikaschoten in breite Streifen schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Gemüse mit restlichem Knoblauch darin anbraten. Restliche Brühe angießen und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten schmoren. Kirschtomaten halbieren, zu dem Gemüse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnitzel mit Gemüse und frischem Baguettebrötchen servieren.

Zubereitungszeit:	*ca. 15 Minuten*
Garzeit:	ca. 25 Minuten
Pro Person:	6 Points

SCHLEMMERBECHER TRICOLORE

Für 4 Personen:

- 450g Sauerkirschen (Konserve, ohne Zucker)
- 200ml Kirschsaft, ohne Zucker
- 1 Packung roter Tortenguss, ohne Zucker
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- einige Tropfen Rumaroma
- 2 Scheiben Pumpernickel
- 1 TL Pflanzenmargarine
- 3 TL gehackte Mandeln
- 6 EL Magerquark
- 150g fettarmer Joghurt
- 1 TL Zitronensaft

Sauerkirschen mit Saft aufkochen, Tortenguss nach Packungsanweisung mit Wasser anrühren und die Krischen damit andicken. Kirschen mit Süßstoff und Rumaroma abschmecken, in dekorative Dessertgläser füllen und erkalten lassen.
Pumpernickel fein hacken. Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Brotkrümel mit Mandeln darin knusprig rösten und erkalten lassen.
Quark und Joghurt verrühren, mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken und auf die Krischen geben. Mit Brot-Mandel-Mischung bestreut servieren.

Zubereitungszeit:	*ca. 10 Minuten*
Garzeit:	ca. 5 Minuten
Kühlzeit:	ca. 30 Minuten
Pro Person:	4 Points

TOMATEN MIT FRISCHKÄSE-FÜLLUNG

Für 4 Personen:

4 große Fleischtomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100g Champignons
4 EL Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
2 TL gehacktes Basilikum
Salz
Pfeffer
4 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)
150ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)

Fleischtomaten aushöhlen und das Innere in Würfel schneiden. Für die Füllung Zwiebel, Knoblauchzehe und Champignons fein hacken und in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten. Tomatenwürfel und Frischkäse hinzugeben und mit Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken. Füllung in die Tomaten geben, mit Käse bestreuen und in eine flache Auflaufform setzen. Gemüsebrühe angießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten garen.

Zubereitungszeit:	ca. 10 Minuten
Garzeit:	ca. 20 Minuten
Pro Person:	1 Point

NUDELN MIT SEEZUNGENSTREIFEN

Für 4 Personen:

- 8 Seezungenfilets (à 170g)
- 2 TL Zitonensaft
- Salz
- 4 Karotten
- 2 Stangen Lauch
- 1 Sellerieknolle
- 200ml weißer Traubensaft, ohne Zucker
- 125ml fettarme Milch
- 2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)
- 4 Tomaten
- 1 TL gehackter Dill
- 3 TL Kerbel
- weißer Pfeffer
- 540g gegarte Nudeln

Seezungenfilets, säubern, mit Zitronensaft säuern und salzen. Fisch in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit wenig Wasser fettfrei dünsten. Fisch herausnehmen und warm stellen.
Karotten, Lauch und Sellerie fein würfeln und in der Pfanne anrösten. Traubensaft angießen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Milch angießen und mit Saucenbinder andicken.
Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. Tomaten würfeln und mit Dill und Kerbel in die Gemüsesauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Seezungenstreifen auf Nudeln anrichten.

Zubereitungszeit:	*ca. 20 Minuten*
Garzeit:	ca. 20 Minuten
Pro Person:	5 Points

RAFFINIERTE SPINATTORTE

Für 4 Personen:

- 6 EL Mehl
- 2 Eier
- 250ml fettarmer Milch
- Salz
- Pfeffer
- 1 rote Paprikaschote
- 4 EL Schafkäse (45% Fett i. Tr.)
- 3 EL Magerquark
- 4 EL Mais (Konserve)
- 100g Blattspinat

Mehl mit Eiern und Milch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und etwas quellen lassen. Paprikaschote und Schafkäse fein hacken. Schafkäse mit Quark und Frischkäse verrühren. Mais und die Hälfte der Paprikawürfel unter die Käsemasse mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blattspinat in Streifen schneiden und unter den Pfannkuchenteig geben. Nacheinander in einer kleinen beschichteten Pfanne 3 Pfannkuchen abbacken. Pfannkuchen mit Käsemasse bestreichen und übereinander legen. Restliche Paprikawürfel darüber streuen und in Tortenstücke geschnitten servieren.

Zubereitungszeit:	*ca. 15 Minuten*
Garzeit:	ca. 15 Minuten
Pro Person:	4 Points

ROTE BIRNEN MIT VANILLECREME

Für 4 Personen:

- 200ml Kirschsaft, ohne Zucker
- 1 kleine Stange Zimt
- 2 Nelken
- 4 Birnen
- 3 EL Magerquark
- 500g fettarmer Joghurt
- Mark einer halben Vanilleschote
- Einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 2 TL gehackte Pistazien

Kirschsaft mit Zimt und Nelken aufkochen. Birnen schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Birnen sofort in den kochenden Kirschsaft geben und ca. 3 Minuten garen. Birnen im Saft auskühlen lassen.

Quark und Joghurt glatt rühren und mit Vanillemark und Süßstoff abschmecken. Vanillejoghurt als Spiegel auf große Teller gießen, Birnen darauf anrichten und mit Pistazien bestreute servieren.

Zubereitungszeit:	*ca. 10 Minuten*
Garzeit:	ca. 10 Minuten
Kühlzeit:	ca. 30 Minuten
Pro Person:	2 Points

SCHWEINEFILET IN CURRY-APRIKOSEN-SAUCE

Für 4 Personen:

120g Reis, trocken
Salz
4 EL junge grüne Erbsen (TK)
1 kleine Dose Aprikosen, ohne Zucker
375g mageres Schweinefilet
2 Zwiebeln
1 TL Pflanzenöl
1 TL Currypulver
200ml Geflügelfond (ersatzweise Gemüsebrühe)
1 TL Stärkemehl
100ml Aprikosensaft, ohne Zucker (Konserve)
2 EL Sojasauce
Pfeffer

Reis fettfrei anschwitzen, 250 ml Salzwasser angießen und zugedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen. Erbsen hinzu geben und weitere 5 Minuten garen.
Aprikosen abtropfen lassen und 100 ml Saft auffangen. Aprikosen würfeln, Fleisch in feine Streifen und Zwiebeln in Ringe schneiden.
Öl in einer beschichteten Pfanne oder in einem Wok erhitzen. Fleisch darin ca. 5 Minuten braten, herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebelringe in dem Bratsatz andünsten, mit Currypulver bestäuben und mit Geflügelfond ablöschen.
Stärkemehl in dem Aprikosensaft anrühren, zu den Zwiebelringen geben und aufkochen.
Aprikosenwürfel und Fleisch in die Sauce geben und mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.
Schweinefilet mit Sauce und Erbsen-Reis servieren.

Zubereitungszeit:	*ca. 10 Minuten*
Garzeit:	ca. 20 Minuten
Pro Person:	4 Points